

Pasta de Fiesta de Confeti de Man-Jengibre

Makes: 4 Porciones

"A Mi madre y mi se nos ocurrió esta receta el año pasado después de tener una gran cantidad de verduras frescas en nuestra huerta," dice Henry. "Ella tiene un Campamento de Verano en la Huerta, por el día, y nosotros los niños, estábamos aprendiendo a cocinar pero sin una cocina. Entonces, mi madre preparó la pasta por la mañana y la llevó al campamento. Todos los niños cosechamos verduras de nuestra huerta, las cortamos, las licuamos para hacer salsa y las disfrutamos en un picnic. Yo serviría esta receta con rodajas de sandía fresca o una simple ensalada de frutas de acompañamiento."

Ingredients

- 2 cups** pasta integral de corbatín (pajarita)
- 1** zanahoria grande (cortada en finas rodajas)
- 1** calabacín mediano (cortado en rebanadas finas)
- 1** pimiento rojo o amarillo (sin semillas y en cubitos)
- 1/2 cup** arvejas chinas
- 1/2 cup** espinacas picadas
- 1/4 cup** cebolla dulce picada
- 1/2 cup** mantequilla de maní natural
- 1/4 cup** jugo de naranja recién exprimido
- 2 tablespoons** salsa de soja (o salsa "tamari")
- 1 tablespoon** miel
- 2 teaspoons** aceite de sésamo
- 1 clove** ajo (picado finamente)
- 1** pedazo de jengibre fresco (pelado y picado, 1 pulgada)
- 1/2 teaspoon** pimiento rojo machacado
- 1 cup** pollo cocido, en cubitos (opcional)
- 1/4 cup** maní picado (para decorar, opcional)
- 1/4 cup** hojas de cilantro fresco (para decorar, opcional)



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	557	
Total Fat	25 g	38%
Protein	29 g	
Carbohydrates	59 g	20%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	3 g	15%
Sodium	828 mg	35%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	4 ounces

Directions

1. En una olla grande con agua hirviendo, cocine la pasta hasta que esté al dente, por unos 8 minutos.
2. Mientras que la pasta esté hirviendo, en un tazón grande, mezcle la zanahoria, calabacín, pimiento, arvejas chinas, espinacas y cebolla.
3. Escorra la pasta y añádala al tazón de verduras.
4. En un tazón mediano, bata a mano la mantequilla de maní, jugo de naranja, salsa de soja, miel, aceite de sésamo, ajo, jengibre y pimiento rojo machacado. Si es necesario, agregue un poco de agua, una cucharada a la vez, para hacer una salsa suave.
5. Vierta la salsa sobre la pasta, añada el pollo (si se usa) y revuelva para combinarlo.
6. Adorne con maní y cilantro, si lo desea.

Notes

Estado: Missouri

Nombre del niño: Henry Oates, 8